



**Géraldyne Prévot-Gigant**

# **Les hypersensibles spirituels**

**Ces intuitifs au cœur d'or**



**LEDUC**   
poche



**Perceptions fines, clairvoyance, hyperempathie...  
Et si les hypersensibles étaient des âmes en avance  
sur leur temps ? Et si vous étiez concerné ?**

Retrouvez dans cette édition enrichie toutes les clés pour faire de votre hypersensibilité votre plus grande force :

- Décrypter les particularités des personnes hypersensibles spirituelles.
- Prendre conscience de votre haut potentiel spirituel.
- Découvrir les 10 étapes de l'éveil et augmenter votre taux vibratoire.
- Apprendre à poser des limites saines dans vos relations.
- Développer votre intuition, votre ancrage et votre connexion à l'invisible à travers des méditations, mantras et enseignements de sagesse.

*« Au sein de cette grande famille, qui réunit ces âmes réceptives aux émotions, à la grâce, à l'émerveillement et au sacré, Géraldyne Prévot-Gigant nous apprend à faire de notre profonde sensibilité un atout. »*

Anne Ghesquière, Métamorphose Podcast



Psychopraticienne depuis près de 30 ans, **Géraldyne Prévot-Gigant** donne régulièrement des ateliers sur l'hypersensibilité et la spiritualité. Elle est l'auteure de plus d'une quinzaine d'ouvrages de développement personnel et de psychologie, dont *Écoute les signes que la vie t'envoie* (Éd. Leduc).

ISBN : 979-10-285-3148-5



**8,95 euros**  
Prix TTC France

Rayon : Développement personnel

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)



**LEDUC**  
poche

# PAROLES DE LECTEURS

« Géraldyne Prévot-Gigant nous emmène sur un chemin de sagesse où elle nous donne des éclairages, des clés précieuses, ainsi que des expériences spirituelles plus personnelles, pour notre évolution individuelle et collective. Un voyage du cœur et de l'âme qui m'a transformée. Ce livre est une boussole dans ce monde chaotique, pour évoluer en conscience, avec une vision nouvelle qui nous amène à vivre une expérience transformatrice et à cheminer jour après jour vers plus de sagesse. »

Vanessa

« Ce livre a été pour moi une révélation. J'ai enfin eu la sensation d'être comprise et de comprendre qui j'étais. Un vrai petit bijou qui a changé ma vie, me donnant les bonnes clés pour vivre et vraiment expérimenter mon hypersensibilité au quotidien. Un très grand merci à l'auteure pour sa sensibilité et sa clairvoyance. »

Florence

« Je suis tellement reconnaissante d'avoir lu ce superbe livre, qui est comme un manuel de survie destiné aux hypersensibles (et pas seulement, car il concerne ceux qui sont en semi-éveil et ceux qui ne le sont pas). Comme toujours une pépite signée les Éditions Leduc ! »

Pauline

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



**Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est la version poche et enrichie de *Les hypersensibles spirituels : ces intuitifs au cœur d'or* (2021, Éd. Leduc) et *Le pouvoir des hypersensibles spirituels : votre cœur peut changer le monde* (2022, Éd. Leduc).

Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Maud Franquin

Correction : Nathalie Billaut

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design et illustration de couverture :

Constance Clavel

© 2024 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3148-5

ISSN : 2427-7150

Géraldyne Prévot-Gigant

# Les hypersensibles spirituels

Ces intuitifs au cœur d'or

LEDUC   
poche

« Les temps sont durs pour les rêveurs... »

*Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain*

« Je crois à la sociologie des consciences,  
à la sociologie des âmes. Celle-ci ne  
se réduit pas à la sociologie humaine,  
car finalement on peut faire partie  
d'une même famille et ne pas s'entendre.

Il existe quelque chose qui dépasse  
notre "biographie vivante" et qui invite  
à se rendre vers un espace où les  
consciences convergent entre elles parce  
qu'elles sentent les mêmes résonances  
et partagent des aspirations communes. »

**Pierre Rabhi,**  
*Frères d'âme*

*« Il n'y a qu'un crime, c'est de désespérer du monde. Nous sommes appelés à pleins poumons à faire neuf ce qui était vieux, à croire à la montée de la sève dans le vieux tronc de l'arbre de vie. Nous sommes appelés à renaître, à congédier en nous le vieillard amer. »*

*Christiane Singer,  
Derniers fragments d'un long voyage,  
Albin Michel, 2007.*

*S'émerveiller d'une fleur au printemps  
D'un feuillage qui danse dans le vent  
De vagues qui caressent le sable  
Du sourire d'un enfant  
D'un tableau flamboyant  
Des variations Goldberg de Bach.*

*Pleurer en exultant,  
Pleurer en créant,  
Pleurer en dansant,  
Pleurer en chantant,  
Pleurer en priant.  
Pleurer.*

*Mais aussi rire...  
De tout,  
De rien,  
Du tout,  
Du rien.*

*Ou juste parce qu'on est heureux,  
Heureux de vivre,  
Heureux et libre.*

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>9</b>
<b>Partie 1 : Votre hypersensibilité est un superpouvoir !</b>	<b>17</b>
Chapitre 1 – L'hypersensibilité .....	19
Chapitre 2 – L'intelligence spirituelle .....	45
Chapitre 3 – Le haut potentiel spirituel .....	55
Chapitre 4 – L'hypersensible spirituel .....	67
<b>Partie 2 : Votre pouvoir pour vous-même</b>	<b>75</b>
Chapitre 5 – Le pouvoir de l'intuition .....	77
Chapitre 6 – La conscience élargie des hypersensibles spirituels .....	89
Chapitre 7 – Les expériences extraordinaires et leurs effets sensibles.....	103
Chapitre 8 – Pratiques de (re)connexion à soi .....	115
Chapitre 9 – À la rencontre de l'ego lumineux en passant par l'ego spirituel .....	129
Chapitre 10 – Les antidotes à l'ego sombre.....	143
Chapitre 11 – Les dix connexions de l'hypersensible spirituel.....	161
Chapitre 12 – Le voyage de l'amour .....	181
<b>Partie 3 : Votre pouvoir avec l'autre</b>	<b>211</b>
Chapitre 13 – Oser aimer .....	213

Chapitre 14 – Face aux personnalités toxiques.....	233
Chapitre 15 – L'ouverture du cœur, la clef magique .....	249
Chapitre 16 – N'aie plus peur de l'ombre.....	267
Chapitre 17 – De la déception à l'acceptation .....	277
<b>Partie 4 : Votre pouvoir dans le monde</b>	<b>285</b>
Chapitre 18 – L'hypersensible spirituel dans un monde « hyposensible » .....	287
Chapitre 19 – Les hypersensibles spirituels sont les gardiens de la vie et de l'harmonie.....	301
Chapitre 20 – La beauté et l'art comme médecine des hypersensibles spirituels .....	319
Chapitre 21 – Les guerriers de lumière.....	333
Chapitre 22 – Être compatissant ne veut pas dire absorber la douleur du monde.....	343
Chapitre 23 – Les sources lumineuses pour traverser le monde actuel .....	355
<b>Épilogue : Des lendemains qui chantent</b>	<b>365</b>
<b>Conclusion : Les chemins de sagesse sont multiples</b>	<b>369</b>
<b>Remerciements à de belles âmes</b>	<b>373</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>375</b>
<b>Géraldyne Prévot-Gigant</b>	<b>377</b>
<b>De la même auteure</b>	<b>381</b>

# Introduction

« Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une  
expérience spirituelle mais des êtres spirituels  
vivant une expérience humaine. »

Pierre Teilhard de Chardin

Je suis une âme sensible en avance sur son temps...  
Je ne l'ai pas toujours su : il y a eu un avant.  
Un avant, que tous les hypersensibles connaissent,  
celui où l'on pense que tout le monde est comme nous.  
Ou plutôt que nous sommes comme tout le monde.

On est amené à vivre des expériences, et un beau jour  
on se dit – ou on nous dit : « Tu n'es vraiment pas comme  
tout le monde, toi ! »

Alors on se met à se cacher pour pleurer, on va au  
cinéma tout seul pour ne pas montrer quand on est ému,  
parce que les gens ne comprennent pas qu'on puisse  
verser des larmes quand c'est beau, et pas seulement  
quand c'est triste.

On visite les musées seul également, pour être ému  
en paix. Et, surtout, on se tait au sujet de l'intensité de  
nos sentiments, du chaos de nos émotions et des vagues  
incessantes de nos pensées.

Vient ensuite le moment où l'on se force à entrer dans  
les cases de la normalité. Où l'on culpabilise à chaque « tu  
surrégis » ou « mais il ne faut pas te mettre dans un état  
pareil ! ». Le pire c'est : « Tu es susceptible, on ne peut  
rien te dire ! » Alors, comme tous les hypersensibles, on  
fait le caméléon, on tente de faire comme tout le monde.

On va même jusqu'à se raconter l'histoire qu'on n'a rien de plus ou de moins que les autres.

Le temps passe et on se rend compte qu'on n'est pas heureux. Que quelque chose ne va pas. Ces caractéristiques ne s'estompent pas avec l'âge, bien au contraire, on se sent davantage « éponge » : on ressent les gens, les lieux, les événements, et on « sait » à l'avance ce qui va se produire ou ce qu'on va nous dire.

Un jour, on se rend compte qu'on fait davantage de rêves prémonitoires, que les coïncidences se multiplient, telles que « quand je pense à une amie, elle m'appelle dans la seconde qui suit ». En s'apercevant qu'on lit de plus en plus souvent dans l'esprit des autres, on commence à vraiment s'interroger : on termine les phrases de son compagnon, on trouve ses clés quand il les cherche, on devine ce que des amis vont annoncer, personne ne peut faire une surprise sans qu'on la devine.

Et puis arrive le moment où l'on comprend, au détour d'un livre, qu'on est hypersensible. Plus on prend conscience de ces phénomènes, plus ils deviennent fréquents et précis. L'existence étant facilitée par ces perceptions, on trouve cela plutôt agréable. Mais, d'autres jours, cette hypersensibilité un peu spéciale est un vrai fardeau tant on perçoit d'informations et de vibrations dans l'environnement.

C'est à ce stade que l'on comprend que tous les hypersensibles ne se ressemblent pas, et certains d'entre nous comprennent bien plus tard que leur hypersensibilité est une sorte de particularité, d'hyperempathie, de don.

Hypersensible championne toutes catégories, hyperempathique, hypersensitive et hyperintuitive, je suis passée par toutes ces étapes. J'ai connu l'avant et l'après, et je peux affirmer aujourd'hui que mon hypersensibilité est mon plus beau cadeau et mon plus grand trésor.

Il m'a fallu des années pour comprendre que ma différence n'est pas un problème en soi, mais uniquement en ce qu'elle génère un souci d'incompatibilité avec notre société hypersensible. Longtemps, je me suis arrangée pour me frayer un chemin en masquant ma différence. J'ai tenté, trop souvent, de m'adapter pour enfin m'apercevoir que cela ne me rendait pas plus heureuse.

Qu'elle n'a pas été ma surprise en découvrant qu'il y a différentes formes d'hypersensibilité ! Il y a autant d'hypersensibilités qu'il y a de sensibles, mais on peut définir au moins quatre sous-catégories dont je fais partie. Je suis donc une hypersensible hyperempathique (je sens les émotions des autres), intuitive (je perçois ce qu'ils pensent ou ce qui va arriver) et dotée d'une sensibilité sensorielle. Ajoutons à cela un haut potentiel, et le tour est joué pour composer une personnalité particulière. Voilà qui explique pourquoi je me suis toujours sentie en décalage, évoluant hors des sentiers battus.

Ces deux dernières années, je me suis demandé : « Pourquoi y a-t-il autant d'hypersensibles dans le monde ? » Selon une récente étude anglo-saxonne, nous serions 30 % de la population ! Pourquoi sommes-nous de plus en plus nombreux ? Certains spécialistes émettent l'hypothèse que c'est la conséquence d'une société de plus en plus rude, exigeante et déshumanisée.

Cependant, cette réponse ne m'a pas suffi. Et puis, un matin, l'évidence m'est apparue, et j'ai posé une hypothèse qui a fait sens immédiatement, quelque chose d'essentiel : et si les hypersensibles étaient des âmes en avance sur leur temps ? Et s'ils étaient là pour préparer le monde de demain ? Ceci expliquerait tellement de choses : le sentiment d'être en décalage avec la société, les perceptions fines, la clairvoyance, et cette forme d'intelligence particulièrement spirituelle où le respect de la Terre, de

la faune, de la flore et de tout être vivant est de la plus haute importance.

J'ai alors rédigé un premier article : « Hypersensibles, et si vous étiez les sages de demain ? » L'accueil qui lui a été fait a confirmé que mon hypothèse faisait sens pour un très grand nombre de personnes.

Depuis plusieurs décennies les sages annoncent la fin d'une civilisation. La cosmogonie de l'hindouisme divise l'évolution de la planète Terre en plusieurs étapes, l'actuelle étant celle de l'âge de fer où l'humanité serait déconnectée du sacré et où dominant matérialisme et ignorance. L'étape suivante s'appellerait « Krita Yuga » qui symbolise le renouveau et l'âge d'or de l'humanité. Les médiums, eux aussi, annoncent une transition entre l'ancien monde, celui du matérialisme morbide, et le nouveau monde, celui de la sagesse associée à la science, de la matérialité associée au sacré. Cette transition devrait durer vingt-cinq ans avant que l'humanité trouve son nouveau rythme de croisière sur les flots de la sagesse.

Nous sommes indéniablement aujourd'hui témoins d'une crise mondiale se déroulant sous nos yeux, illustration parfaite des prophéties des sages et des visionnaires. Nous ne pouvons plus en douter, c'est maintenant.

Des mystiques parlent du « grand retournement<sup>1</sup> », celui où l'humanité, tel un fœtus à sept mois de gestation, se retourne pour se préparer à la naissance. Ce grand retournement qui précède le renouveau de l'humanité nous oblige à percevoir notre existence différemment, à apprendre à perdre, à nous connecter à des richesses intérieures et à ouvrir notre cœur à plus de générosité.

« Le xxi<sup>e</sup> siècle sera spirituel ou ne sera pas. » Cette prophétie a longtemps été attribuée à André Malraux qui

---

1 Annick de Souzenelle, *Le Grand Retournement*, Le Relié, 2020.

ne l'a jamais écrite. Elle témoigne pourtant d'une réelle inquiétude de la part de l'écrivain sur le devenir de l'humanité, constatant, du côté occidental, une perte de sens de l'existence, une diminution de la raison de vivre ainsi qu'une disparition de la transcendance amenant notre société à une autodestruction<sup>1</sup>. André Malraux prévoyait une crise de civilisation dont la réponse au vide existentiel ne pouvait qu'être spirituelle.

À l'heure où le sacré et le sens des choses sont absents de notre quotidien, des hommes et des femmes se réveillent. Ils comprennent qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond. Ils devinent que nous ne pouvons plus continuer à être des prédateurs et des consommateurs sans conscience. Ils sont sensibles et ils souffrent de voir le monde tel qu'il est.

Ils s'appellent les hypersensibles spirituels.

Ils ont, comme tout être sur cette Terre, à vivre leur processus d'évolution, mais leur sensibilité les rend, pour une large majorité, plus sages que les autres. Ils souffrent de la violence du monde, mais tentent de se frayer un chemin sans se perdre. Pour eux, notre société repose sur des valeurs qui ne mènent à rien si ce n'est à la destruction ou au vide, pourtant ils continuent d'avancer, persévérant dans les valeurs de respect, d'altérité, d'humanisme qui sont si importantes à leurs yeux.

C'est vous, cher lecteur.

C'est vous qui venez d'être attiré par le titre de ce livre et par son illustration. C'est vous qui avez des frissons d'émotion à lire ces lignes tout autant que je les ai à vous écrire. C'est vous qui incarnez déjà le changement que nous voulons voir dans le monde.

---

1 Brian Thompson, professeur de français à l'université du Massachusetts.

Cher hypersensible spirituel, c'est maintenant que tout se joue.

Cher hypersensible spirituel, vous êtes en avance sur votre temps, vous êtes les prémices d'une humanité future, vous êtes l'incarnation de l'humain de demain et vous en tracez la route. Vous faites le plus difficile dans ce chaos planétaire, mais les générations suivantes auront aussi tellement de travail.

Vous ouvrez la porte à un lendemain où s'incarneront des valeurs fondamentales garantes de la survie de l'espèce humaine et de son évolution.

Chère âme sensible, sachez que vous n'êtes pas seule, et que votre sensibilité est un don inestimable. Mais afin de réellement en savourer tous les aspects, il va vous falloir faire la paix avec vos émotions, vous familiariser avec vos perceptions, avoir les pieds bien ancrés sur Terre afin d'ouvrir un peu plus les portes de la perception. Vous découvrirez alors que vous pouvez faire de votre hypersensibilité une force, un atout, un talent. C'est ainsi que vous pourrez assumer d'être un hypersensible spirituel.

Les hypersensibles spirituels préparent le terrain pour une humanité consciente, écologiste, humaniste et non violente.

Face à la folie du monde, nous pourrions être tentés de croire que tout est perdu.

Pourtant, il se produit un miracle que nous n'attendions plus : l'éveil d'un nombre croissant d'individus sensibles. Ceux qui se sentent solidaires du vivant, responsables de la planète, soucieux des droits de l'homme et inquiets de l'avenir.

Ils souhaitent poser leur pierre pour un monde meilleur.

Un monde de lumière et d'amour.

Vous êtes sensible et bien souvent hypersensible. Vous êtes spirituel.

Vous êtes sensible au beau et vous aimez la poésie.

Vous êtes courageux et certains vous appellent *lightworker*, le « travailleur de lumière ».

Vous êtes engagé pour un monde meilleur, mais vous vous sentez isolé.

Si vous vous reconnaissez, sachez que vous faites partie de ces avant-gardistes de la conscience. En avance sur votre temps, vous êtes là pour semer des graines de lumière, d'espoir et de conscience qui, un jour ou l'autre, donneront les fleurs colorant l'humanité.

Si vous ne savez pas par quoi commencer, ce livre est pour vous. Il est une carte routière pour ne pas perdre le nord.

Il est la lumière au bout du tunnel pour garder espoir. Il est le phare dans la nuit pour arriver à bon port.

Il est un instrument de relais afin de vous sentir relié à des êtres sensibles comme vous.

Voici une feuille de route, cher hypersensible spirituel, afin que vous puissiez trouver votre place dans cette société. Afin que, le cœur en paix, vous puissiez vous sentir faisant partie d'un tout, afin que tout prenne sens.

Vous êtes l'avant-gardiste d'une transformation de la conscience.

**Dans ce monde encore brutal, la sensibilité  
des éveillés peut apporter à la communauté  
planétaire sa part d'humanité perdue.** ∴

Parce que vous êtes unique, à un instant unique, à une période unique, vous devez faire entendre votre voix. Si nous privons les autres de notre note de musique, nous ne participerons pas à la symphonie du monde.

N'ayez pas peur de dire la même chose que d'autres par le passé, n'ayez pas peur d'agir en vous disant que vous n'avez rien de plus à offrir au monde, que tout a déjà été fait. De nombreuses personnes qui s'expriment avec une tonalité différente, cela s'appelle un chœur. Plus il y aura de voix pour s'unir au chant de l'humanité, plus le monde pourra devenir beau, un jour.

Si nous nous laissons impressionner par la critique, l'autorité, la répression et le mépris, nous ne ferons jamais rien. Et nous finirons par nous mépriser un jour à notre tour. Nous ne sommes pas ici à cette époque par hasard et si nous n'osons pas faire entendre notre voix sous prétexte que tout aurait été dit, que tout aurait été pensé, ou mieux que nous, alors comment oser être soi ?

Continuez à honorer votre hypersensibilité et votre spiritualité tant que cela apporte lumière et douceur au monde. Et riche de toute votre différence, de votre ouverture et de votre empathie, vous pourrez participer à la construction du monde de demain.

Rejoignez les cœurs palpitants afin de vous exprimer en chœur.

Soyez l'unicité qui s'exprime dans l'universalité.

Le monde en a besoin plus que jamais !

## **PARTIE 1**

VOTRE

HYPERSENSIBILITÉ

EST UN SUPERPOUVOIR !

*« Un cœur n'est juste que s'il bat au rythme  
des autres cœurs. »*

Paul Éluard

# CHAPITRE 1

## L'HYPERSENSIBILITÉ

*Lorsqu'on entre en harmonie avec soi-même,  
lorsqu'on avance vers la réconciliation avec soi-même,  
les choses s'alignent. Elles sont plus paisibles et harmonieuses.*

**L**es hypersensibles ont le sens du détail, de la relation, de l'empathie et de la beauté. Si vous êtes hypersensible, vous faites partie des 10 à 20 % de la population qui le sont. Autrement dit, votre tribu est constituée de 1,4 milliard d'individus dans le monde ! Vous n'êtes donc pas tout seul. Votre hypersensibilité n'est pas un trouble psychologique, mais elle est parfois mal comprise et peut entraîner des préjugés dans votre entourage.

En 1913, Carl Gustav Jung fut le premier à parler du concept de « sensibilité innée » : « C'est un caractère enrichissant, qu'on ne peut pas considérer en lui-même comme pathologique, ou alors il faudrait faire de même avec presque un quart de l'humanité. »

L'hypersensibilité est un tempérament, une disposition de base de l'individu, une sensibilité plus forte que la moyenne, dont l'intensité va dépendre de l'environnement dans lequel l'individu a grandi et de celui dans lequel il évolue aujourd'hui.

L'hypersensibilité peut être vécue comme un véritable fardeau. Elle fait le désespoir de ceux dont les blessures affectives et relationnelles sont à vif, de ceux qui s'imaginent qu'être fort c'est être sans émotions. Si vous faites partie de ces hypersensibles, alors vous ne vous aimez

pas, car vous vous jugez faible, mou et manipulable. Pourtant, une fois que vous aurez entamé une démarche d'accompagnement avec un professionnel, vous vous apercevrez que vous pouvez penser différemment vos blessures, mais également les panser. Vous vous découvrirez sous un autre jour. La perception que vous avez de votre hypersensibilité passera du fardeau au cadeau !

Le docteur Elaine N. Aron, chercheuse et psychologue américaine, spécialiste de l'hypersensibilité, a découvert quatre caractéristiques principales de l'hypersensibilité :

1. **L'hypersensible traite en profondeur et en détail l'information** (consciemment et inconsciemment) : il analyse les choses dans ses plus fines subtilités et plus longtemps avant de passer à l'action.
2. **L'hypersensible a les sens développés et des réactions plus fortes que la moyenne** : il reçoit beaucoup d'informations par ses cinq (voire six) sens, ce qui chez lui génère fréquemment de la fatigue et le besoin de s'isoler. Les lieux qui vont surstimuler ses sens seront par exemple les centres commerciaux, les transports en commun, les salles de fêtes, les discothèques, les parcs d'attractions, etc.
3. **L'hypersensible est doté d'une grande réactivité émotionnelle et d'une forte empathie** : il ressent des émotions fortes et a souvent des difficultés à bien les vivre. Il ne sait pas comment faire avec et a parfois honte de sentir intensément les choses. De plus, il est sensible au regard et aux émotions des autres, qu'il absorbe comme une éponge.

- 4. L'hypersensible a une sensibilité accrue aux stimuli subtils de l'environnement :** il perçoit tout ce que les autres ne captent pas, très fort et sans filtre.

Si vous vous reconnaissez dans ces quatre critères, alors vous êtes un hypersensible.

### Des pays pour les hypersensibles

Le regard que porte une société sur les hypersensibles est une question de culture. Au Japon par exemple, l'hypersensibilité est une valeur, et les psychologues de ce pays estiment anormal le comportement des personnes moins sensibles.

Au fil des saisons, le Japon est une explosion de couleurs qui ravit les cœurs sensibles à la beauté. La contemplation est centrale dans la tradition japonaise. Le *Hanami*, qui signifie « regarder les fleurs », est ainsi une coutume remontant à l'Antiquité et qui consiste à contempler le mouvement des fleurs à travers les soixante-douze micro-saisons, pour en capter la beauté. On peut aussi citer le *Momijigari*, qui est « la chasse aux feuilles rouges » en automne au pied des érables. Par ces démarches ancestrales, l'impermanence est célébrée.

Ces démarches traditionnelles japonaises sont idéales pour les hypersensibles, qui aiment contempler la beauté et sont particulièrement sensibles à la nature.

En Suède, où l'hypersensibilité est aussi une valeur, les enfants qui savent gérer les situations difficiles sans se laisser affecter sont appelés *maskrosbarn*, les « enfants pissenlits ». Ils sont psychologiquement résilients. Les enfants hautement sensibles sont appelés *orkidebarn*, les « enfants orchidées ». Ils sont très sensibles à leur environnement, en particulier à la qualité de

la parentalité qu'ils reçoivent. S'ils sont négligés, les enfants orchidées se fanent rapidement, mais s'ils sont nourris, non seulement ils survivent, mais ils s'épanouissent.

Mon intention n'est pas de dire que tous les hypersensibles sont des êtres engagés dans une démarche spirituelle ou dotés d'un don de clairvoyance, comme on peut le voir écrit ici ou là sur la toile. Mon souhait est plutôt d'attirer l'attention sur cette hypothèse que les hypersensibles sont les sages de demain, c'est-à-dire en avance sur leur temps. Un nombre de plus en plus grand d'individus aspirent à un mode de vie plus respectueux de l'environnement. C'est indéniablement une conscience qui s'éveille. Un nombre croissant de personnes disent souffrir des villes trop bruyantes où règne l'incivilité. Elles rêvent d'un monde plus doux. Je suis convaincue que si nous ne manquons pas le grand virage du changement, nous bâtirons une société nouvelle respectant certaines valeurs comme la bienveillance, l'humanisme et le respect du vivant. Ces êtres qui aspirent à ces lendemains qui chantent ont des besoins en avance sur leur temps. Ils sont les avant-gardistes de la civilisation de demain.

Parmi eux, il y a les hypersensibles spirituels. Il me semblait indispensable de permettre à cette catégorie de personnes sensibles de ne plus se sentir seules et de leur offrir des pistes de réflexion afin qu'elles puissent mettre en place au quotidien des changements leur permettant d'accomplir leur destinée sur Terre le plus facilement possible.

Prendre conscience de sa différence et de son état d'éveil au monde permet d'orienter son navire dans la bonne direction et de ne pas se perdre en chemin.

## LES SIX FORMES D'HYPERSENSIBILITÉ

Durant mon parcours personnel et dans ma pratique, j'ai repéré plusieurs formes d'hypersensibilité. Plusieurs de ces formes peuvent se retrouver combinées dans des proportions variables, propres à chaque hypersensible. Votre hypersensibilité, à l'image de votre personnalité, est unique. Afin de vous aider à mieux appréhender votre sensibilité, sa nature, mais aussi à mieux comprendre comment la gérer, je vais ici décrire succinctement ces différentes formes d'hypersensibilité :

- l'hypersensibilité émotionnelle ;
- l'hypersensibilité sensorielle ;
- l'hypersensibilité neurologique des « hauts potentiels » ;
- l'hyperempathie ;
- l'hypersensibilité intuitive ou hyperintuition ;
- l'hypersensibilité spirituelle.

### **L'hypersensibilité émotionnelle**

L'hypersensibilité émotionnelle est la forme la plus courante d'hypersensibilité. Elle se caractérise notamment par l'hyperréactivité à des situations n'évoquant que peu ou pas d'émotion chez la plupart des gens, ainsi que par une intensité et une durée de l'émotion largement supérieures à la moyenne, parfois difficiles à gérer ou à apaiser.

Cette sensibilité hors norme n'est pas à considérer comme un excès ou un déséquilibre, mais au contraire comme un atout. Les avantages sont heureusement nombreux, comme la conscience de subtilités émotionnelles rendant plus empathiques que la moyenne, l'écoute

et l'aide aux autres, l'appréciation profonde de l'art, de la musique, de la nature et toute autre forme de créations.

L'hypersensibilité émotionnelle est fréquente chez les artistes, les créateurs, les atypiques et les êtres différents mais seulement s'ils se connaissent bien, s'ils ont eu un parcours leur permettant d'apprendre de leur système émotionnel, de le comprendre et de ne plus en avoir peur. Un travail de connaissance de soi sous différentes formes peut aider comme l'art-thérapie, la danse-thérapie, la Gestalt ou la psychanalyse jungienne. En revanche si un travail d'exploration de la psyché n'a pas été effectué, les blessures affectives et autres traumatismes risquent de continuer à fragiliser l'individu sensible.

Bien que l'hypersensibilité émotionnelle soit la forme la plus courante, présente chez un très grand nombre d'hypersensibles, elle n'est toutefois pas la seule façon dont une personne peut être dotée de perceptions plus puissantes que la moyenne.

## **L'hypersensibilité sensorielle ou hypersensitivité**

Comme évoqué plus haut, l'hypersensible reçoit un grand nombre d'informations au travers de ses cinq sens. Il peut souffrir d'hyperesthésie, une hypersensibilité sensorielle d'un ou plusieurs sens entraînant un inconfort ou un mal-être. En prendre conscience permet de mieux comprendre et d'accueillir ce qui se passe en soi, en lien avec sa particularité. Ainsi, on assume.

- **Hypersensibilité tactile** : une étiquette de vêtement qui gratte la peau, le contact physique qui irrite (une barbe, une moustache ou la texture d'une peau), le toucher désagréable des nappes trop rêches des restaurants, la craie neuve et trop dure sur le tableau de l'école.

- **Hypersensibilité visuelle** : les lumières fortes qui aveuglent ou étourdissent, les environnements trop chargés, les objets disgracieux à notre goût.
- **Hypersensibilité auditive** : les sons de la vie de tous les jours qui semblent agressifs car trop aigus, trop forts ou répétitifs, comme le tic-tac d'une horloge, le Klaxon d'une voiture, le moteur d'un scooter, les voix haut perchées ou un parler fort.
- **Hypersensibilité olfactive** : certaines odeurs, imperceptibles pour les autres, sont très présentes pour l'hypersensible. Elles peuvent s'avérer extrêmement désagréables (les parfums, les huiles essentielles, l'odeur de menthe, d'essence, d'éther, de produits chimiques, de produits de nettoyage, de cuir ou de tabac froid).
- **Hypersensibilité gustative** : toutes les saveurs sont puissantes, parfois trop, ce qui agresse et dégoûte, parfois jusqu'à l'écoeurement.

## **L'hypersensibilité neurologique des « hauts potentiels »**

Les spécialistes s'accordent à dire que les personnalités à haut potentiel ont quasiment toutes une hypersensibilité. Représentant 2 à 5 % de la population, ces personnalités ont, en permanence, un cerveau en ébullition constellé d'idées et de pensées en cascade. Le tout doublé d'un fréquent syndrome de l'imposteur qui leur fait penser qu'il y a erreur sur leur personne et que, tôt ou tard, le monde comprendra que leur succès n'était qu'un tour de passe-passe.

Attention : les hauts potentiels n'ont pas à proprement parler une intelligence supérieure, mais plutôt une intelligence différente. D'ailleurs, un tiers d'entre eux